

## **Meditationsanleitung**

Geschrieben von: Inka Nitsch - Aktualisiert Sonntag, den 21. September 2014 um 14:33 Uhr

---

**Meditation wirkt am besten wenn du sie täglich machst. Schon 20-30 Minuten bringen dir Hilfe.**

**Du kannst sie bis auf 60 Minuten und mehr steigern.**

**Was Bringt sie dir:**

**Ruhe, Gelassenheit, Bewusstseinerweiterung, die eigene Wahrnehmung und die in das Außen, zu intensivieren, besser wahrzunehmen.**

**Auf der Höheren Stufe ( nach längerer Zeit) erfährst du die Verbundenheit mit allen Wesen, Verschmelzung mit Körper – Geist – Seele.**

**Es werden schlafende Fähigkeiten in dir erweckt, Erfahrung von tiefstem Glücksgefühl (Wonne, intuitives Wissen, und Selbsterkenntnis. Verbesserung des Immunsystems, die Einheit mit dem Absoluten.**

**Tägliche Meditation hilft Blockaden lösen. Schmerzlinderung, durch bestimmte Botenstoffe.**

**Der beste Zeitpunkt ist Morgens oder Abends, wenn die Schwingung am ruhigsten ist. Du kannst aber zu jedem Zeitpunkt meditieren**

**Mache die tägliche Meditation zum Bestandteil deines Lebens, so wie sie in deinen Zeitplan passt.**

**Es ist gut immer am selben Ort zu meditieren, dort sammelt sich die Energie und wird stärker. Baue einen kleinen Altar, Kerze, Steine, Figur, Blume oder nicht, Zweige, ganz einfach mit dem was dir wichtig ist.**

**Räucherwerk wie (Kohle, ein feuerfestes Gefäß, Salbei, Beifuß, Weihrauch ect.)**

**Es ist wichtig im Schneidersitz zu sitzen, nicht an die Wand gelehnt so dass die Energie der Wirbelsäule sich frei entfalten kann.**

**Verschieden Möglichkeiten zum Empfangen, Hände auf die Oberschenkel, Knie, Gebetshaltung mit geöffneten Gängen zwischen den Fingern, oder Armen nach rechts und links Haltung – Handflächen nach oben, Handrücken nach unten. Grund damit du die Energie empfangen kannst.**

**Schließe die Augen, atme bewusst ein und aus mehrere Züge, konzentriere dich darauf und den Herzschlag...dann lasse los, gehe in die Schwingung der Atmung und aus deinem Geist raus (D. H. bitte ihn für eine Weile zu ruhen)**

**Denke nicht an die Zeit, du bist jetzt im „Augenblick“ da gibt es keine Zeit.**

**Bitte die Kosmischen Kräfte um die Verbindung zwischen Licht und Erde und um den Schutz des großen Geistes (oder Gott, Allah, Buddha etc.)**

**Bitte ihn für das was dir wichtig ist um eine Lösung. Achte auf die Bilder, Gefühle, Emotionen die an dir vorbeiziehen, schau sie dir an.**

## **Meditationsanleitung**

Geschrieben von: Inka Nitsch - Aktualisiert Sonntag, den 21. September 2014 um 14:33 Uhr

---

**Am Ende der Meditation bedanke dich für alles was du erhalten hast, erhältst und erhalten wirst. Bedanke dich für das was du von Herzen möchtest es auch wenn es noch nicht da ist, fühle es und materialisiere es, wenn der Zeitpunkt da ist wird es eintreffen ( wenn du die Reife dafür hast).**

**Sende Licht Liebe Frieden an Mutter Erde und die Wesen auf Ihr bedanke dich, damit schließt sich der Schutzkreis.**

**ENDE**



**Meditation bringt innere Zufriedenheit, Gelassenheit ,Freude, Stärke und dadurch ein besseres Immunsystem – der Weg in die Selbstheilung der Seele.**

**Verändere deinen Geist in eine positive Richtung, gutes wird geschehen, für dich und zum Wohle aller.**